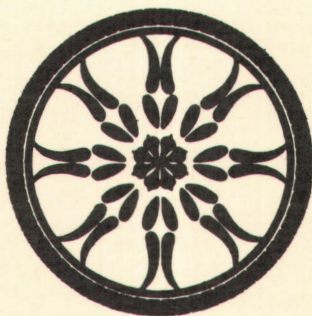
sept. 1972



SADDHARMA



de afbeelding van de Buddha-figuur op de titelpagina is een foto van een 18de eeuws Japans beeld.
Deze Buddha heet AMIDA, de Buddha van het oneindige licht, heer van het westerse paradijs, gezeten in de handhouding van meditatie
het beeld bevindt zich in het Leids Volkenkundig Museum
de foto werd gemaakt door Else Madelon Hooykaas

ZEN MEDITATIE in Kosmos

Er bestaan plannen om geregeld te gaan mediteren, in groepsverband, in de Kosmos (Prins Hendrikkade 142, Amsterdam).
Geïnteresseerden kunnen terecht bij Nico,
Telefoon: (020) - 67477/230686.



MEDITATIE-TEMPELTJE in een PAKHUIS

Sinds jaren bestaat er een klein meditatie-tempeltje in een pakhuis in Amsterdam (Haarlemmer Houttuinen 1) Hier wordt twee maal in de week gemediteerd: iedere Zondagochtend vanaf half negen 's morgens, iedere Woensdagmorgen vanaf 6 uur. De meditatie duurt een uur, daarna gaat iedereen weer zijns weegs. Het tempeltje is boeddhistisch maar behoort niet tot een sekte. Er wordt geen les gegeven, er is geen discussie. Als iemand hier interesse in heeft, maar dan moet het wel serieuze interesse zijn, kan hij Henk Kaper bellen, telefoon 02521-4475.

HET LEVEN EN VOORBEELD VAN BOEDDHA
(eerste hoofdstuk van het boek "Meditation in Action" door lama Chögyam Trungpa, uitgegeven door Stuart & Watkins, waarschijnlijk binnen een jaar ook in het Nederlands verkrijgbaar, de Engelse uitgave kost ongeveer een tientje) .

Het is een heldere, warme, zomerdag, en de dikke takken van de sal bomen schitteren met bloemen en hangen zwaar naar beneden door hun lading vruchten. Het landschap is wild en rotsachtig met vele grotten, en de dichtstbijzijnde stad is meer dan 100 kilometer verder op. In sommige van de grotten zitten yogis met lang vervilt haar, alleen gekleed in een dunne witte katoenen lap. Sommige zitten op hertenhuiden en mediteren. Anderen zijn bezig met verschillende yogi oefeningen, zoals meditatie midden in een houtvuur, een bekende ascetische oefening. Weer anderen zeggen mantra's op of zingen. Het terrein heeft een atmosfeer van vrede, eenzaamheid en stilte, het is er ook een beetje griezelig.
Misschien is het wel zo geweest sinds de wereld werd geschapen. Niets beweegt, alles is stil. Zelfs de vogels zingen niet. Een grote rivier stroomt vlak bij, maar er zijn geen vissers. De rivier is zo breed dat de andere oever misschien wel tien kilometer weg lijkt. Aan de rand van de rivier zijn asceten bezig met rituele reiniging. Men ziet hen in meditatie en sommigen wassen zich in de rivier. Zo was het 2500 jaar geleden, de streek heet Nairañjana en ligt in de provincie Bihar in India.
De prins Siddharta komt aan. Hij ziet er artistocratisch uit. Hij heeft nog maar net zijn kroon afgezet, en zijn oorringen en versierselen afgedaan, hij voelt zich nogal naakt. Hij heeft zo juist zijn paard weggestuurd en zijn laatste bediende, en nu kleedt hij zich in een schone wit-katoenen lap. Hij kijkt om zich heen en probeert de andere asceten na te doen. Hij wil hun voorbeeld volgen en hij gaat naar één van hen toe en vraagt om instructie in het beoefenen van

meditatie. Eerst verklaart hij dat hij een prins is en dat hij het leven in het paleis doelloos vond. Hij heeft ontdekt dat er geboorte bestaat, en dood, en ziekte en ouderdom. Hij heeft ook een Wijze door de straten zien lopen en dat heeft hem ge-inspireerd. Dit is het voorbeeld en de manier van leven die hij nu ook wil proberen. Alles is nieuw voor hem en eerst kan hij niet aannemen dat dit werkelijk gebeurt. Hij kan de luxe en de lichamelijke genoegens, die hij in het paleis meemaakte, niet vergeten, want ze draaien nog steeds in zijn geest rond. Dit was prins Siddharta, de toekomstige Boeddha.
Hij krijgt instructie, misschien wel met een beetje tegenzin, van zijn huidige Guru. Er wordt hem verteld dat hij de ascese van een "Rishi" moet beoefenen en hij leert in de lotus positie zitten en hoe hij de zeven houdingen van Yoga moet leren beheersen en haalt adem op Yoga manier. Alles is zo nieuw voor hem dat het een spelletje lijkt. Hij is blij dat hij het voor elkaar heeft gekregen om eindelijk zijn wereldsbezit op te geven en deze wonderlijke manier van leven te beginnen.
Hij denkt nog steeds aan zijn vrouw, zijn kind, zijn ouders, en de herinnering stoort zijn Yoga oefeningen, het lijkt wel of er geen methode is om de geest te beheersen. En de Yogis vertelden hem nooit iets, behalve dat hij de ascetische manier van leven moest be-oefenen.

Dit was de ervaring van de Boeddha, 2500 jaar geleden. En zelfs nu zou men een dergelijk landschap vinden en dezelfde ervaringen hebben als men zou besluiten zijn huis te verlaten en de genoegens van koude en warme baden op te geven en het lekkere eten thuis te vergeten en de luxe van het rijden in auto's of zelfs het openbaar vervoer, dat ook een grote luxe is. Sommigen van ons zouden per vliegtuig kunnen gaan en binnen enkele uren in dat landschap kunnen zijn: voor je weet waar je bent ben je al midden in India. Sommigen, wat meer avontuurlijk, zullen misschien besluiten te gaan liften. Maar ook dan

zou de ervaring onwerkelijk zijn, de reis zou steeds spannend blijven, men zou zich geen moment vervelen. Tenslotte komen we in India aan. Misschien is dat wel een teleurstelling. India is aan het moderniseren, de betere klassen zullen wat opschepperig lijken, de beter geschoolde Indiërs imiteren de Engelzen zoals zij zich die van vroeger herinneren. Men voelt zich wat ge-irriteerd maar accepteert de situatie tenslotte en verlaat de stad zo vlug mogelijk en zoekt het oerwoud (in dit geval een Tibetaans Klooster of een Indiase ashram). We kunnen het voorbeeld van Boeddha volgen en misschien hebben we dan dezelfde ervaringen als de prins Siddharta.
Allereerst zal ons het ascetische aspekt be-indrukken, de afwezigheid van luxe. Zouden we nu iets leren, deze eerste dagen of maanden? Misschien zullen we iets leren wat betreft de manier van leven. Maar misschien, omdat we in een volmaakt vreemd land zijn, zullen we steeds opgewonden zijn. Men probeert altijd alles te vertalen, en een interne conversatie windt zich af in de geest terwijl we de barrières van communicatie en taal proberen af te breken. We leven nog steeds in onze eigen wereld. Net als bij de ervaring van Boeddha blijven de opwinding en de nieuwigheid van het in een vreemd land zijn nog maanden lang doorgaan. We schrijven brieven naar huis alsof we volledig in beslag genomen zijn door dit vreemde land, we zijn dronken van de opwinding. Als we dan na een paar dagen of weken terugkomen hebben we niet veel geleerd, we hebben alleen maar een ander land gezien, een andere manier van leven meegemaakt. En het zelfde zou met de Boeddha gebeurd zijn als hij het oerwoud van Nairanjana had verlaten en was teruggekeerd naar zijn koninkrijk in Ragjir.
Boeddha gaat door, hij mediteert onder leiding van Hindoe leraren, en hij ontdekt dat ascese en het volgen van bepaalde religieuze dogma's weinig helpen. Hij krijgt niet het antwoord dat hij zoekt. Nou ja, misschien krijgt hij een paar antwoorden. Maar in dit geval waren de vragen al tot be-antwoording ge-

komen in zijn geest, hij zag min of meer wat hij wou zien, hij zag de dingen niet zoals ze zijn. Als men het geestelijke pad wil bewandelen moet men de eerste opwinding te boven komen, dat is één van de essentiële punten. Als men de opwinding niet te boven komt kan men niets leren want iedere emotionele opwinding verblindt. Men ziet het leven niet zoals het is omdat men probeert zijn eigen versie te zien. Daarom moet men zich nooit ophangen aan wat voor religieus of politiek systeem dan ook, zonder eerst de essentie te vinden die men zoekt.
Zodra we onszelf een etiket opplakken, een ascetische manier van leven be-oefenen of een bepaald pakje aantrekken gebeurt er niets, we veranderen niet werkelijk.

Na enige jaren besloot Boeddha weg te gaan. Hij had van alles geleerd, maar de tijd was gekomen om afscheid van zijn leraren, de Indiase Rishis, te nemen en alleen verder te gaan. Hij ging naar een ver verwijderde plaats, ook aan de oever van de Nairanjana rivier, en ging onder een pipal boom (ook wel bekend als de Bodhi boom) zitten. Hij bleef daar verscheidene lange jaren, zittend op een grote steen, en nauwelijks etend of drinkend. Dit was niet omdat hij het nodig vond de ascese te be-oefenen maar omdat het hem goed leek alleen te blijven en zelf te zoeken, liever dan het voorbeeld van een ander te volgen. Hij zou misschien tot dezelfde conclusies gekomen zijn als hij een andere weg bewandeld had, maar daar gaat het hier niet om. Waar het om gaat is dat, wat men ook probeert te leren, men directe ervaringen moet hebben, dat ervaringen uit de eerste hand beter zijn dan het leren uit boeken of van leraren, of ervaringen die uit een bepaald systeem komen. De Boeddha ontdekte deze manier van leren en daarom was hij een groot revolutionair op het gebied van het menselijke denken. Hij ontkende zelfs het bestaan van Brahma, of van God, de Schepper van de wereld. Hij besloot niets aan te nemen dat hij niet zelf werkelijk ontdekt had. Dit betekent niet dat hij de grote en oude traditie

van India als waardeloos beschouwde. Hij respecteerde de traditie   Hij was geen anarchist op negatieve manier, en hij was ook geen revolutionair in communistische zin. De revolutie van Boeddha was werkelijk en positief. Hij ontwikkelde de opbouwende, creatieve, kant van de revolutie, hij weigerde hulp van buiten af, maar ontdekte voor zichzelf. Het Boeddhisme is misschien de enige religie die zich niet bazeert op de openbaring van God of op geloof en devotie voor God of wat voor goden dan ook. Dit betekent niet dat Boeddha een atheist was of een ongelovige. Hij argumenteerde nooit over theologische of filosofische doctrines. Hij ging recht op de kern af, op hoe de Waarheid zichtbaar wordt. Hij verloor geen tijd met ijdele speculatie.

Als men zo'n revolutionaire houding aanneemt is er veel te leren. Bijvoorbeeld, op zekere dag missen we het middageten. We hebben geen honger, misschien hebben we veel ontbeten, maar het idee van niet geluncht te hebben stoort ons. Door onze manier van leven worden bepaalde levenspatronen gevormd en we accepteren die patronen zonder er verder bij na te denken. Hebben we echt honger? Of proberen we alleen maar een bepaalde periode in de dag op te vullen? Dit is een heel eenvoudige en ongekunsteld voorbeeld. Door op dezelfde manier te redeneren komen we op de vraag van het Ego.

Boeddha ontdekte dat zoiets als "ik", Ego, niet bestaat. We zouden kunnen zeggen dat een begrip als "ben", "ik ben", niet bestaat. Hij ontdekte dat al deze concepten, ideeën, hoop, angsten, emoties, conclusies, ontstaan door onze speculatieve manier van denken en via de psychologische erfenis die we van onze ouders en opvoeding hebben meegekregen. We plakken al deze ervaringen aan elkaar vast, en dat is natuurlijk het gevolg van ons gebrek aan ervaring op educatief gebied. Ons wordt verteld wat we moeten denken, en we proberen niets voor onszelf uit te vinden. Ascese, het ons onthouden van allerlei gemak,

de ervaring van lichamelijke pijn, is geenszins een essentieel onderdeel van het boeddhisme. Wat belangrijk is, is het doorbreken van het patroon van mentale concepten en formules die we gevormd hebben.
Dat betekent niet dat we een nieuw patroon moeten ontwikkelen of moeten proberen om heel vreemd te gaan doen en nooit te lunchen of nooit wat-dan-ook te doen. We hoeven niet alles onderste boven te halen en een ander masker aan onze omgeving te tonen. Dat zou het probleem ook niet tot een oplossing brengen. De enige manier om het probleem op te lossen is het probleem zorgvuldig te bekijken. Als we deze benadering toepassen blijkt het dat we een zekere wens hebben - een zwakke wens -, een gevoel dat we ergens bij willen horen. We denken er niet eens over, het gebeurt vanzelf. Daarom moeten we het idee van "oplettendheid" gaan gebruiken. Iedere keer dat we iets doen moeten we op ons zelf letten en de opinies die we al gevormd hadden, en de conclusies van het zogenaamde "gezonde verstand" opnieuw onderzoeken. We moeten een wetenschappelijke benadering proberen toe te passen en niets zo maar accepteren.
Alles moet door onze eigen microscoop bekeken worden en de conclusies moeten door ons zelf getrokken worden. Zolang we dat niet doen is er geen Heiland, geen Guru, geen zegening en geen leiding die ons kunnen helpen.

(wordt vervolgd in de volgende Saddharma)

DE REIGER

Een heer rijdt op de weg langs het Veluwe meer. Een machtige heer in een Mercedes van het duurste type. Hij heeft een zware vierkante kop en kort stoppelhaar. Hij heeft een maatpak aan en houdt een dikke sigaar tussen krachtige tanden. De snelheidswijzer staat op 144 kilometer. Hij heeft haast. Hij is te

laat uit zijn bungalow weggegaan, hij is op weg naar een conferentie waar hij, als president directeur van een grote organisatie, de openingsrede zal uitspreken. Volzinnen rollen door zijn brein, hij heeft geen tijd gehad zich voor te bereiden.
Hij tikt tegen een metalen staafje, hij beweegt het stuur, soepel haalt hij een oude Daf in, een gedeukte auto die een beetje hotsend over het bobbelige wegdek bromt.



"Daf" denkt de heer.
"Auto voor de middenstand. Daf rijders, zenuwenlijders".
Hij kijkt even op zij. Hij ziet een bebaarde man aan het stuur van de Daf. De man glimlacht.
"Wereldvreemde vogel" denkt de heer. "Een deugniet. Een dichter in de bijstand. En wie betaalt? IK."
Hij kijkt weer op zij en ziet een reiger. De reiger is net opgevlogen. De vogel vliegt langzaam, majestueus de grote vleugels bewegend. "Reiger" denkt de heer. "Een blauwe reiger. Familie van de ooievaar. Ooievaars zijn er niet meer. Reigers leven van vis."
Voor hem is opeens veel verkeer op de weg. Een paar vrachtwagens rijden achter elkaar. Van de andere kant naderen ook vrachtwagens. De heer toetert en geeft lichtsignalen. Hij moet er langs. Maar het gaat niet. Hij vloekt en blijft achter een vrachtwagen hangen. Zijn clignoteur blijft blinken. Hij verwringt zijn dikke nek om een opening in alle beweging voor hem te vinden.

In zijn spiegel ziet hij de Daf achter zich. De bebaarde man zit rustig achter het stuur. Hij glimlacht. "Glimlach" denkt de heer. "Teken van tevredenheid. Iemand die glimlacht heeft plezier. Iemand die glimlacht kan het niet schelen." Hij kan nu inhalen maar het bevel van hoofd naar voet wil niet los komen. De voet blijft in dezelfde stand, de snelheidswijzer blijft op 70 staan.
Hij zet zijn clignoteur af.
"Het" denkt hij. "HET kan hem niet schelen. Maar wat is HET?" De Daf haalt hem in. De bebaarde man kijkt op zij. Er is een vraag in zijn ogen. De heer knikt. En alsof dat niet genoeg is - hij zwaait. De man in de Daf zwaait terug.
De heer ziet een blauw bord met een witte P. Hij stopt plotseling. De vrachtwagen achter hem geeft een verontwaardigde loei op de claxon. De heer hoort het niet. Hij is uitgestapt en kijkt over het water van het Veluwe meer. Een reiger vliegt langs hem heen. Hij kijkt naar de reiger. Hij denkt niets. hij kijkt alleen maar. Verwoed zuigt hij even later op zijn sigaar.
Hij stapt weer in zijn auto. Hij is te laat op de conferentie, maar het geeft niet, hij is maar een paar minuten te laat en er is op hem gewacht.
Zijn rede is kort, en een beetje verward. De volzinnen horten en stoten.
Na de vergadering lopen twee directeuren naar het parkeerterrein.
"De president directeur was niet erg op dreef vanavond, vond U niet?" zegt de ene.
De andere knikt. "Hij wordt oud, onze baas."
De eerste directeur kijkt voor zich uit.
"Ik weet het niet" zegt hij na een tijdje. "Als het niet zo gek zou klinken zou ik zeggen dat hij aardig was vanavond. Aardig."
De andere directeur knikt weer. "Ja" zegt hij. "Er is nog een beter woord. Hij was <u>lief</u> vanavond."

Gerard Noef

We hebben nogal wat kopij die de moeite waard is, o.a. enige boekbesprekingen, maar er is te weinig ruimte in dit kleine blaadje. Misschien dat dit jaar een extra Saddharma verschijnen kan.

Donateurs van de Stichting Nederlands Buddhistisch Centrum krijgen Saddharma thuis gestuurd. Men wordt donateur door tenminste *f* 15,-- (meer mag ook en wordt zeer gewaardeerd) te storten op postgiro 1520022, ten name van de Penningmeester, Ned. Buddh. Centrum, Bornestraat 61, Hengelo (O).

-.-.-.-.-.-.-

SADDHARMA

is een uitgave van de Stichting Nederlands Buddhistisch Centrum

de Stichting werd opgericht op 8 november 1967

haar doelstelling is:
de studie van de beginselen van het buddhisme te bevorderen en de praktische toepassing van deze beginselen aan te moedigen

de Stichting is geen religieus genootschap maar wil helpen diegenen te verenigen – welke levensovertuiging of geloof zij ook aanhangen – die op enigerlei wijze in het buddhisme belang stellen of zich daarbij betrokken voelen

iedereen, ook organisaties of instellingen, kunnen als begunstiger aan de Stichting steun verlenen

het contact-adres van de Stichting is dat van de redactie van Saddharma; dit adres is op de eerste bladzijde van dit tijdschrift vermeld

begunstigers ontvangen regelmatig, tenminste vijf maal per jaar, de afleveringen van Saddharma
zij hebben tevens het recht deel te nemen aan de landelijke bijeenkomsten, die een- of tweemaal per jaar gehouden worden

